



Salades

Caponata en salade - roquette, oeuf mollet, ratatouille



30 min 30 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

189

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ratatouille

100 g **Aubergine**
100 g **Courgette**
100 g **Tomate(s)**
50 g **Oignon(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Salade et oeufs

1 **Roquette**
4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de vin**
1 **Sel**

Étape 1

Réalisation de la ratatouille

- 1 Eplucher et hacher l'oignon.
- 2 Monder les tomates. Les couper en cubes.
- 3 Mettre une poêle à feu moyen, ajouter l'huile et quand elle est chaude ajouter l'oignon.
- 4 Laisser l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent et commence à dorer.
- 5 Ajouter l'aubergine coupée en dés et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes en remuant bien.
- 6 Ajouter les courgettes puis les tomates coupées en dés, saler et poivrer, remuer et poursuivre la cuisson 3 minutes. Prolonger la cuisson quelques minutes si les légumes sont encore trop croquants.
- 7 Quand on réalise un plat avec plusieurs légumes et qu'ils ont des temps de cuisson différents, il vaut toujours mieux les cuire séparément afin de préserver le goût et le caractère de chacun.

Étape 2

Préparation des autres ingrédients et dressage

- 1 Mettre une casserole d'eau à feu vif et quand elle arrive à ébullition y ajouter les oeufs et les laisser 5 minutes à partir de la reprise de l'ébullition.
- 2 Dès qu'ils sont cuits les passer très rapidement dans un saladier d'eau froide puis les écarter avec précaution, ils sont alors très chauds.
- 3 Mettre la roquette dans un saladier et l'assaisonner avec l'huile et le vinaigre, saler et remuer.
- 4 Poser dans chaque plat un peu de salade puis les légumes et enfin un oeuf. Déguster sans attendre.